



	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(りんご&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マカリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとひじきの炒め物 ちくわと青菜の和え物	御飯 さばのみそ煮 卵とじ 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ 	御飯 赤魚の蒲焼き 花野菜の炒め物 めかぶ	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	◆◆七夕◆◆ ★そうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ 
夕	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のマレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 まぐろの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんごんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)
一日合計	エネルギー 1500kcal 蛋白質 60.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 66.5g 食塩 7g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 60.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 60.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 65.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.4g 食塩 6.8g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります





特別養護老人ホーム

	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	
朝	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外タリ-ス) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 さわらの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 アロココリーのかに風味和え	★冷やしわかめうどん ささみのフリッター もやしと卵の炒め物	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	
夕	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	
一日合計	エネルギー	1489kcal	1503kcal	1465kcal	1556kcal	1473kcal	1439kcal	1436kcal
	蛋白質	55.6g	68.3g	62.4g	56.1g	60.7g	63.4g	59.7g
	食塩	6g	7.8g	6.9g	6.4g	6g	7.9g	6.8g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

7月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)
朝	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー & マーガリン) カルシウム牛乳	★ホタテ風味雑炊(250g) ウインナーと野菜の炒め物 カルシウム牛乳 	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(アセロラ) ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え 	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ	★麦御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラと春雨の卵とじ 梅とろろ芋	◇夏のどんぶりメニュー◇ 夏のスタミナ丼 そうめんチャンプルー オクラみよがの酢の物 	◇季節のフルーツ◇ 御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え フルーツ(すいか) 
夕	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	天津飯 海鮮焼売 バンバンジー風サラダ デザート	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)	御飯 鶏肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)
一日合計	1460kcal 62.3g 5.7g	1573kcal 51.6g 7.1g	1416kcal 63.8g 6.8g	1458kcal 59.1g 7.2g	1408kcal 62.5g 5.2g	1587kcal 60.7g 6.9g	1493kcal 56.2g 7g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



7月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★冷やし中華 肉野菜炒め えび焼売 	御飯 魚の和風ムニエル そばと里芋のみそ炒め 大根サラダ	◆◆夏祭りメニュー◆◆ ★焼きそば お好み焼き あんみつ  (おやつ) 揚げさつまいも	★麦御飯 あじフライ 冬瓜の煮物 とろろ芋
夕	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯  あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)
一日合計	1437kcal 58.6g 7.7g	1504kcal 67g 5.9g	1504kcal 59.4g 7g	1487kcal 64g 7.9g	1447kcal 59.5g 6.2g	1705kcal 53.8g 8.1g	1529kcal 57.4g 6.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



7月の献立

	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)								
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳								
	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え								
	御飯 さばの香味焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)								
一日合計	エネルギー 1442kcal	エネルギー 1466kcal	エネルギー 1444kcal								
	蛋白質 59.5g	蛋白質 60.4g	蛋白質 63.8g								
	食塩 6.6g	食塩 5.9g	食塩 7.3g								

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります